HUGSANASKRÁ

Aðstæður	Sjálfvirkar neikvæðar hugsanir	Tilfinningar	Hegðun	Mótrök og skynsamleg svör	Niðurstaða
Hvað varstu að gera? Hverju tókstu eftir?	Hvað varstu að hugsa? *Hversu mikið trúðir þú hugsuninni (0-100%)?*	Hvaða tilfinningu fannstu fyrir? *Hversu sterk var hún (0-10)?*	Hvað gerðir þú?	1. Er eitthvað sem styður neikvæðu hugsunina? 2. Hver eru rök þín gegn hugsuninni? 3. Hvað myndir þú segja við besta vin þinn?	1. Hversu mikið trúir þú neikvæðu hugsuninni núna *(0-100%)*? 2. Hvernig líður þér? Skrifaðu tilfinningar og styrk *(0-10)*. 3. Hvað getur þú gert núna?